

## 研究論文

# 小・中学生における 生活習慣と学習行動の関連について\*

黒石 憲洋<sup>1</sup> 佐柳 信男<sup>2</sup> 高橋 誠<sup>1</sup>

子どもの生活習慣と学習行動の関連についての実態を把握するため、小学生および中学生を対象として調査研究をおこない 1049 名から回答を得た。生活習慣としては、起床・就寝時刻、朝食の摂食習慣、TV ゲームの使用時間、学校での友人数、通塾の有無などについて尋ね、学習行動としては学校・学習塾以外の学習時間について回答を求めた。記述的な結果としては、平均起床時刻は 7 時前、平均就寝時刻は 23 時前、8 割を超える子どもが朝食を必ず食べており、一日の平均学習時間は平日・休日を問わず 1 時間半から 2 時間程度であるといった生活の実態が明らかとなった。また、起床時刻、友人数、TV ゲームの使用時間に性別差が、TV ゲームの使用時間以外のすべての項目に学年差が認められた。生活習慣の学習行動への影響については、学年差以外に、通塾や TV ゲームの使用時間、起床・就寝時刻などが関連していることが示された。

**キーワード：** 学習行動、生活習慣、学習塾、小・中学生

## 問 題

かつてから、子どもの生活習慣が学習行動や学習意欲、あるいは学業達成に影響を与えることは指摘されており、広く認識されてきた。近年になって、実証的データを伴ってこのような事実が示されるようになり、改めて子どもの生活習慣について見直す動きが活発化している。

生活習慣と学習行動との関連を示すデータとしては、たとえば独立行政法人日本スポーツ振興センターの平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査がある。この調査では、朝食を食べる頻度がたちくろみやめまい、身体のだるさや疲れやすさなどといった身体的な健康状態と関連することはもちろん、イライラする、何もやる気が起こらない（無気力や意欲の低下）といった精神の健康状態や動機づけの側面にも影響することが示されている。

より直接的に子どもの生活習慣が学業達成に影響を与えることを示すデータとしては、国立教育

\* 本稿は、日本教育大学院大学の特定研究費助成金による共同研究の成果報告である。

1 日本教育大学院大学 学校教育研究科

2 国際基督教大学 教育研究所

政策研究所の平成20年度全国学力・学習状況調査が、朝食については毎日食べている児童・生徒の方が正答率が高く、毎日同じくらいの時刻に寝ている児童・生徒の方が正答率が高い、またテレビゲームをする時間が短い児童・生徒の方が正答率が高いといった傾向を指摘している。

これらを踏まえて、文部科学省では「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が推進する「早寝早起き朝ごはん」国民運動を支援しており、各地域において生活リズム向上のための取組がおこなわれている（東京都品川区立源氏前小学校プロジェクト実行委員会「いきいきタイム」、埼玉県東松山市子どもの生活リズム向上実行委員会「通学合宿」など）。一方、農林水産省でも食品関連企業・団体の協力のもと、「めざましごはん」のキャンペーンを推進しており、いずれにおいても各種団体（PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体）や経済界等を巻き込んだ、自治体や国レベルでの取り組みとして、活動が顕著となっている。

一方で、子どもの学習行動や学習意欲、あるいは学業達成に影響を及ぼす大きな要因としては、学習塾の存在が挙げられる。文部科学省（2003）による『完全学校週5日制の下での地域の教育力の充実に向けた実態・意識調査』によれば、通塾率には居住地域間で差があり、人口の多い地域の方が通塾率が高い傾向があるものの、全国的に見れば小学5年生で27.7%、小学6年生で35.6%、中学3年生で62.5%、となっており（表1参照）、日本の教育は「塾なしでは語れない」と言われるほど、学習塾が担っている役割は大きい。

表1. 居住地域別の児童・生徒の通塾率（文部科学省，2003より抜粋）

	小学校4年生注	小学校5年生	小学校6年生	中学校3年生
全体	21.8%	27.7%	35.6%	62.5%
区部	25.3%	33.4%	41.5%	66.9%
大市部	22.3%	28.7%	37.6%	65.7%
小市部	21.0%	26.4%	33.7%	63.4%
郡部	19.2%	23.1%	30.1%	55.5%

注：小学校4年生については2002年度の調査結果。「大市部」は人口20万人以上、「小市部」は人口20万人未満。

かつて学習塾は、子どもをオーバーワークにさせ、保護者との共食の機会を奪うといったようにネガティブなイメージで語られることが多く、批判的な言説が多かった（結城・佐藤・橋迫，1987参照）。しかし、学習塾が学業成績に対して肯定的な影響があることは間違いない。実際に、平成20年度全国学力・学習状況調査においても、学習塾（家庭教師を含む）で「学校の勉強より進んだ内容や難しい内容を勉強している」、いわゆる進学塾に通う児童・生徒は、学習塾に「通っていない」児童・生徒に比べて正答率が高いことが示されている（ただし、「学校の勉強でよく分からなかった内容を勉強している」、いわゆる補習塾に通う児童・生徒は、学習塾に「通っていない」児童・生徒

よりも正答率が低かった)。このように、通塾が学業成績に肯定的な影響を与えることはある意味で当然であるが、近年では学習意欲や動機づけに対しても肯定的な影響がある可能性が示唆されている。たとえば、佐柳（2009）では、小学生における通塾が学業コンピテンスを高めることが示唆されている。

このように、いくつかの有効な知見が蓄積されているものの、これらの影響について総合的に検討した研究は少ない。そこで、本研究では学業行動を指標として、生活習慣（起床・就寝時刻、朝食の摂食習慣、TV ゲームの使用時間、学校での友人数）と通塾の影響について総合的に検討することを目的として小学生および中学生を対象とした調査研究をおこなった。

## 方法

### 調査方法

集団実施（集合調査）による質問紙調査を用いた。

### 調査対象

本研究では、東京都下の 1 市を調査対象とした。教育委員会を通じて調査協力依頼をおこない、市内の公立小学校 2 校および公立中学校 1 校から調査協力を得た。調査協力校の小学校 4・6 年生および中学校 1・3 年生の全児童・生徒に調査用紙を配布した。当日欠席した児童・生徒を除いてほぼすべての生徒が調査用紙に回答し、最終的な参加児童・生徒数は、小学生 639 名および中学生 410 名の合計 1049 人となった（表 2 参照）。

表 2. 本研究の調査協力者数および性別構成

	男子	女子	計
小学生	301	338	639
中学生	230	180	410
計	531	518	1049

### 調査手続き

調査期日は 2009 年 6 月下旬～7 月。調査実施の具体的な期日に関しては、学校行事等の状況を考慮して各調査協力校に一任された。質問用紙はクラスごとに配布され、集団回答方式により実施された。小学校では、質問文の不理解や回答ミスなどのリスクを回避するため、各クラス担任により調査用紙の読み上げを依頼した。実施に際しては必要に応じて、正しい答えや間違った答えはないこと、成績には影響せず、他の教員や保護者が回答を見ることはないことなどの教示をおこなっ

た。すべての回答が終了した後、各クラス担任により回収がおこなわれた。

## **調査内容**

質問紙調査の内容は、学年と性別などを問うフェイスシートのほか、学習行動に関する項目、生活習慣に関する項目、通塾に関する項目であった。

まず、学習行動として平日・休日の学習時間についての回答を求めた。学校のある日および学校のない日の学習時間について、学校・学習塾などの時間を除いたおおよその学習時間を、時間・分単位で尋ねた。

生活習慣としては、起床時刻・就寝時刻、朝食の摂食習慣、TV ゲームの使用時間、学校での友人数について尋ねた。平日の起床時刻についてはおおよその時刻を、就寝時刻については毎日同じ時刻に寝る児童・生徒と日によって異なる児童・生徒がいることを考慮して、おおよその時刻または早い場合と遅い場合のいずれかについて回答を求めた。朝食の摂食習慣については「毎日かならず食べる (3)」「ときどき食べない時がある (2)」「食べる日と食べない日が同じくらい (1)」「あまり食べない (0)」の4つの選択肢から、TV ゲームの使用時間については学校のある日にどれだけTV ゲームをするかを「家にゲーム機がない (0)」「ゲーム機はあるけど学校のある日はやらない (1)」「1日30分未満 (2)」「30分から1時間くらい (3)」「1時間から2時間くらい (4)」「毎日2時間以上 (5)」の6つの選択肢により回答を求めた。また、学校での友人数に関しては、学校における仲の良い友人の人数についてその人数の記入を求めた。

通塾については、学習塾に通っている、もしくは家庭教師の指導を受けているかどうか尋ねた上で、該当する場合は、1週間あたりに通塾している（あるいは家庭教師の指導を受けている）日数について回答を求めた。また、通塾している塾名、通塾（あるいは家庭教師の指導を受ける）理由も尋ねた。塾名については、プライバシー保護の観点から、回答したくない場合は記入しなくてよい旨を明示した。通塾理由については、「受験勉強のため」「学校の勉強が難しいので遅れないため」「友達と会うため」「親が塾へ行くように（家庭教師に習うように）言うため」「その他」と5つの選択肢を用意し、複数回答可とした（ただし、本稿では通塾理由についての分析は除外した）。

## **結果**

### **結果の処理**

平日・休日の学習時間については、時間・分をそのまま処理した。起床時刻については時刻をそのまま処理し、就寝時刻については毎日同じ時刻に寝る場合はそのままの時刻を、早い時刻と遅い時刻の両方が記入されている場合はその算術平均を指標として用いた。また、回帰分析においては24時表記を用いて24時を超えるものについては時刻に24を加えたものを便宜的な指標として使用した（たとえば25時、26時...など）。朝食の摂食習慣およびTV ゲームの使用時間については、

選択肢をそのまま指標として使用した（回帰分析においても便宜的に同様の指標を用いた）。また、学校での友人数については、非常に分散が大きく（ $M=31.2$ ,  $SD=41.37$ ）回答の信憑性に疑問が残るものの、不可能な回答を除いて対数変換したものを指標とした（回帰分析においても同様の指標を用いた）。なお、その平均値の表記については、指数関数により再変換した値を表記した。通塾に関しては、通塾の有無をその指標として用いた（ただし、回帰分析においてはダミー変数とした）。

なお、デモグラフィック変数に関しては、学年については学年差の検討では 2 水準（小学生・中学生）として扱い、回帰分析においては 6 水準の連続変数（小学 4 年生＝4 年生～中学 3 年生＝9 年生）として扱った。また、性別は 2 水準（男子・女子）とした。

## 記述統計

学習行動については、平日の学習時間は平均 1 時間 14 分（標準偏差 70 分）、休日の学習時間は平均 1 時間 29 分（標準偏差 108 分）であった。平日・休日の学習時間の相対度数は図 1 に示した。平日－休日間の学習時間の相関は  $r=.62$  と中程度の相関を示した。

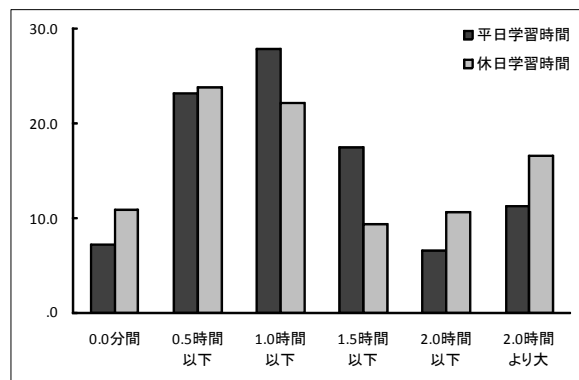


図 1. 平日・休日の学習時間の相対度数分布 (%)

生活習慣については、起床時刻は平均 6 時 52 分（標準偏差 46 分）、就寝時刻は 22 時 29 分（標準偏差 66 分）であった。なお、就寝時刻が定時の児童・生徒は 32%、不定時の児童・生徒は 68% であった。起床時刻および就寝時刻の相対度数分布は、それぞれ図 2 および図 3 に示した。

朝食の摂取習慣については、約 8 割の児童・生徒が「必ず食べる」と回答していた。TV ゲームの使用時間に関しては、もっとも多かった回答は「(うちにあるが) やらない」で、およそ 3 割程度であった（それぞれ、図 4 および図 5 参照）。

学校での友人数は、平均 31.2 人（標準偏差 41.37 人）と非常に分散が大きかった。学校での友人数の相対度数は図 6 に示した。もっとも多かった回答は 10 人以下という回答であった。なお、対数変換後の平均値を指数変換した値は、18.4 人であった。

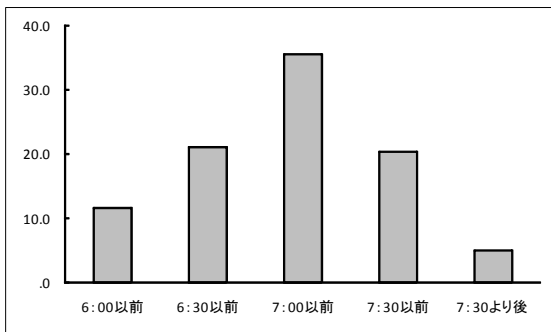


図2. 起床時間の相対度数分布 (%)

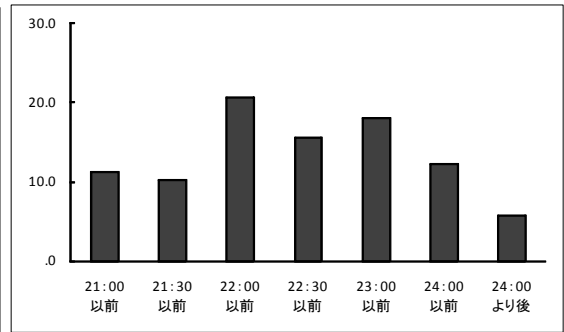


図3. 就寝時間の相対度数分布 (%)

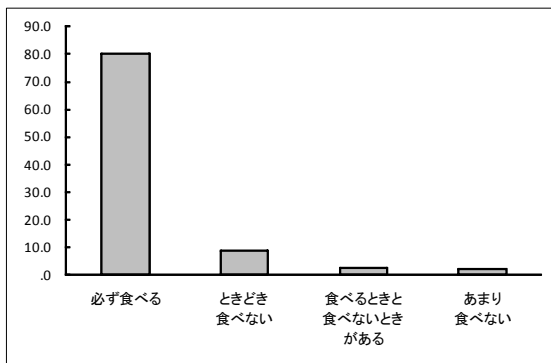


図4. 朝食の摂取習慣の相対度数分布 (%)

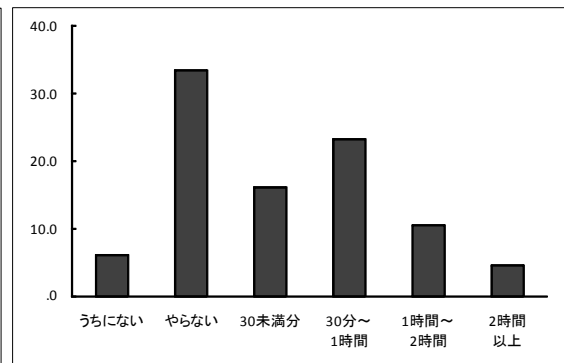


図5. TVゲームの使用時間の相対度数分布 (%)

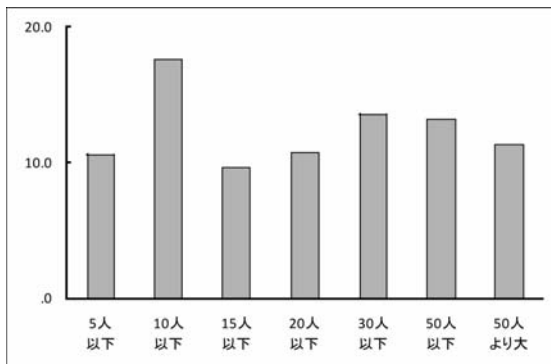


図6. 学校での友人数の相対度数分布 (%)

通塾に関しては、通塾している児童・生徒が 33.4%、通塾していない児童・生徒が 66.6%であった。通塾している児童・生徒における通塾日数は平均 2.6 日（標準偏差 1.04 日）、学習塾の規模や形態（黒石・高橋，2009）としては大手塾が 54.6%、個別指導を中心とする中堅塾および個人塾が 44.3%、家庭教師が 4.9%であった（ただし複数回答による）。なお、複数の学習塾（あるいは家庭教師）に通う児童・生徒も通塾者の約 3%（全体の約 1%）みられた。

### 学年差および性別差

平日・休日の学習時間、起床・就寝時刻、朝食の摂食習慣、TV ゲームの使用時間、学校での友人数（対数変換値）については、学年および性別により平均値に差があるかどうかを検討するため、それぞれ学年（2水準：小学生・中学生）×性別（2水準：男子・女子）のすべて被験者間の2要因分散分析をおこなった。また、通塾の有無については、学年および性別により通塾率に差があるかどうかを検討するため、2要因の $\chi^2$ 検定をおこなった。

学年間に有意差または傾向差がみられた項目は、平日の学習時間（ $F_{(1,1036)}=36.33, p<.001$ ）、休日の学習時間（ $F_{(1,1028)}=2.75, p<.10$ ）、起床時刻（ $F_{(1,1031)}=11.37, p<.01$ ）、就寝時刻（ $F_{(1,1031)}=313.71, p<.001$ ）、朝食の摂食習慣（ $F_{(1,1040)}=17.66, p<.001$ ）、学校での友人数（ $F_{(1,951)}=8.44, p<.01$ ）であった。これらのうち、平日・休日の学習時間については小学生の方が中学生よりも長く、起床時刻・就寝時刻ともに中学生の方が小学生よりも遅かった。また、朝食は小学生の方が中学生よりもよく摂っており、学校での友人数は小学生の方が中学生よりも多かった（表3参照）。

表3. 各項目平均値（標準偏差）の学年差

	平日の 学習時間	休日の 学習時間	起床時間	就寝時間	朝食の摂食 <sup>a</sup>	TV ゲーム <sup>b</sup>	学校での 友人数 <sup>c</sup>	通塾率
小学生 ( <i>n</i> =639)	1時間24分 (69分)	1時間33分 (118分)	6時48分 (44分)	22時03分 (53分)	2.8 (0.49)	2.1 (1.28)	3.0 (0.98)	33.8%
中学生 ( <i>n</i> =410)	58分 (69分)	1時間22分 (90分)	6時58分 (50分)	23時08分 (65分)	2.7 (0.76)	2.2 (1.37)	2.8 (1.13)	32.9%

- a 得点可能範囲は0～3点。選択肢は「あまり食べない」「食べる日と食べない日が同じくらい」「ときどき食べない時がある」「毎日かならず食べる」。
- b 得点可能範囲は0～6点。選択肢は「家にゲーム機がない」「ゲーム機はあるけど学校のある日はやらない」「1日30分未満」「30分から1時間くらい」「1時間から2時間くらい」「毎日2時間以上」。
- c 対数変換値。これらの値を指数変換した値は、小学生19.9人；中学生16.6人である。

表4. 各項目平均値（標準偏差）の性別差

	平日の 学習時間	休日の 学習時間	起床時間	就寝時間	朝食の摂食 <sup>a</sup>	TV ゲーム <sup>b</sup>	学校での 友人数 <sup>c</sup>	通塾率
男子 ( <i>n</i> =531)	1時間13分 (67分)	1時間28分 (103分)	6時54分 (51分)	22時31分 (68分)	2.8 (0.61)	2.6 (1.36)	3.1 (0.98)	36.3%
女子 ( <i>n</i> =518)	1時間15分 (74分)	1時間30分 (114分)	6時49分 (41分)	23時27分 (63分)	2.8 (0.62)	1.7 (1.12)	2.8 (1.13)	34.2%

- a 得点可能範囲は0～3点。選択肢は「あまり食べない」「食べる日と食べない日が同じくらい」「ときどき食べない時がある」「毎日かならず食べる」。
- b 得点可能範囲は0～6点。選択肢は「家にゲーム機がない」「ゲーム機はあるけど学校のある日はやらない」「1日30分未満」「30分から1時間くらい」「1時間から2時間くらい」「毎日2時間以上」。
- c 対数変換値。これらの値を指数変換した値は、小学生21.5人；中学生16.0人である。

一方、性別間に有意差または傾向差がみられた項目は、起床時刻 ( $F_{(1,1031)}=3.40, p<.10$ )、TV ゲームの使用時間 ( $F_{(1,1034)}=121.41, p<.001$ )、学校での友人数 ( $F_{(1,951)}=20.18, p<.001$ ) であった。これらのうち、起床時刻は女子の方が男子よりも早く、TV ゲームは男子の方が女子よりも長時間おこなっており、学校での友人数は男子の方が女子よりも多かった (表 4 参照)。

なお、いずれの項目についても、学年×性別の交互作用は認められなかった。

### 学習行動を規定する要因の分析

学習行動の指標として平日の学習時間および休日の学習時間を基準変数とし、生活習慣および通塾についての指標を説明変数として階層的重回帰分析をおこなった。重回帰分析はある基準変数を複数の説明変数により予測する回帰式を用いる分析であるが、ここで用いた階層的重回帰分析では予めいくつかの説明変数の影響を統制した上で、残差に対するその他の変数の影響力の検討をおこなった。

平日の学習時間を基準変数とした場合、統制変数としては学年が有意な説明変数となった ( $\beta = -.132$ )。すなわち、学年が上がるほど平日の学習時間は短くなることを示している。一方、学年と性別を統制した後の説明変数としては、学校での友人数以外のすべての変数が有意な標準化回帰係数を示し、その中でも特に通塾の有無 ( $\beta = .173$ )、TV ゲームの使用時間 ( $\beta = -.114$ )、起床時刻 ( $\beta = -.114$ ) の説明力が相対的に大きかった。すなわち、通塾がある児童・生徒の方が平日の学習時間が長く、TV ゲームの使用時間が長い、あるいは起床時刻が遅い児童・生徒では平日の学習時間が短かった (表 5 参照)。

表 5. 平日の学習時間を基準変数とした階層的重回帰分析

ステップ	説明変数	標準化回帰係数 $\beta$	
ステップ 1	学年	-.132	***
	性別	.006	
ステップ 2	起床時間	-.114	**
	就寝時間	.095	**
	朝食の摂食習慣	.074	*
	TV ゲーム	-.114	**
	学校での友人数	.037	
	通塾の有無	.173	***
モデルの説明力	ステップ 1 $R^2$	.018	***
	ステップ 2 $R^2$	.075	***

\*\*\*  $p < .001$    \*\*  $p < .01$    \*  $p < .05$    +  $p < .10$

休日の学習時間を基準変数とした場合は、統制変数としては学年・性別のいずれも有意な説明変



数とはならなかった。一方、学年と性別を統制した後の説明変数としては、朝食の摂食習慣以外のすべての変数が有意な標準化回帰係数を示し（ただし、朝食の摂食習慣については有意傾向）、その中でも特に通塾の有無（ $\beta=.204$ ）、TV ゲームの使用時間（ $\beta=-.165$ ）、就寝時刻（ $\beta=.120$ ）の説明力が相対的に大きかった。すなわち、通塾がある児童・生徒の方が休日の学習時間が長く、TV ゲームの使用時間が長い、あるいは就寝時刻が遅い児童・生徒では休日の学習時間が短かった（表 6 参照）。

表 6. 休日の学習時間を基準変数とした階層的重回帰分析

ステップ	説明変数	標準化回帰係数 $\beta$	
ステップ 1	学年	.010	
	性別	.010	
ステップ 2	起床時間	-.070	*
	就寝時間	.120	***
	朝食の摂食習慣	.058	+
	TV ゲーム	-.165	***
	学校での友人数	.066	*
	通塾の有無	.204	***
モデルの説明力	ステップ 1 $R^2$	.000	
	ステップ 2 $R^2$	.102	***

\*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$  +  $p < .10$

## 考察

本研究では、小学生および中学生における生活習慣と学習行動の関連について検討をおこなった。

## 記述統計

学習行動については、平日・休日ともにおおよそ 1 時間から 1 時間半程度であり、相関も高かったことから、小学生・中学生におけるおおよその学習時間は 1 時間から 1 時間半程度であると推定することができる。ただし、休日の学習時間の方が分散が大きく、勉強をする児童・生徒としない児童・生徒の差が大きいようである。

生活習慣については、起床時刻の平均は 7 時前であり、就寝時刻は 22 時半程度であった。就寝時刻は極端に遅いという訳ではなかったが、その分散は大きく、就寝時刻が不定时の児童・生徒も約 7 割に上った。さらに、就寝時刻が 24 時を超える児童・生徒も約 6% あった。また、朝食の摂食習慣についても、約 8 割の児童・生徒は「必ず食べる」と回答していた一方で、残りの 2 割は「ときどき食べない時がある」～「あまり食べない」という回答であった。これらのことから、生活

リズムが崩れている児童・生徒も一定数いることが窺えた。学校での友人数については、平均値が31.2人とおよそ1学級の人数ほど大きく、標準偏差も41.37と非常に大きかった。また、50名を超える回答も10%以上みられた。このため、質問文における「仲の良い友だち」という表現が、回答者によって適切に理解されなかった可能性や、回答において社会的望ましさが影響した可能性も考えられるものの、対数変換して扱ったところ正規分布に近い分布を示した。このことは数値は直截的に現実を反映するものではないかもしれないが、その寡多は心理的な友人空間の広がりを表している可能性を示すものであり、児童・生徒の対人関係の心理的側面を一定程度反映するものであると解釈した。

通塾については、3割程度の児童・生徒が学習塾（あるいは家庭教師）に通っており、『完全学校週5日制の下での地域の教育力の充実に向けた実態・意識調査』（文部科学省，2003）などの結果とも大きくは異ならなかった。ただし、全国との比較においては本調査の対象となった中学生は通塾率が低い傾向がみられた。

### **学年差および性別**

2要因分散分析の結果、学年差のみられた項目は、平日の学習時間、休日の学習時間、起床時刻、就寝時刻、朝食の摂食習慣、学校での友人数であった。これらのうち、起床時刻・就寝時刻はともに小学生の方が中学生よりも早く、朝食は小学生の方が中学生よりもよく摂っていた。これらの結果からは、小学生の方が中学生よりも生活リズムが安定していることがうかがわれる。また、これに伴って、平日・休日の学習時間は小学生の方が中学生よりも長くなっており、生活リズムと学習行動の関連の一部が示されているものと解釈できる。一方、学校での友人数は小学生よりも中学生で少なくなる傾向がみられたが、これは認知能力の発達に伴って自己をめぐる対人関係の認知がより現実的になることを反映するものであるように思われる。

一方、性別差がみられた項目は、起床時刻、TVゲームの使用時間、学校での友人数であった。これらのうち、起床時刻は女子の方が男子よりも早かった。このことについては、身だしなみを整えたりといった出かける前の行動が、すでに小学校の高学年から中学校の段階においても女子の方が長いと考えられる。TVゲームについては、男子の方が女子よりも長時間おこなっており、遊び方についての性別差が確認できる。また、学校での友人数は男子の方が女子よりも多く、対人関係においても性別差が確認された。

また、いずれの項目においても学年×性別の交互作用は認められなかったことから、主効果のみられた傾向はそれぞれ学年あるいは性別において一貫した傾向であると思われる。

### **学習行動を規定する要因の分析**

重回帰分析において、平日・休日の学習時間のいずれを基準変数とした場合にも、TVゲームの使用時間や起床・就寝時刻などが有意な説明変数となったが、その中でも通塾の有無がもっとも有

効な説明変数となった。起床時刻や就寝時刻については、時間についての直接的な因果関係はないため、やはり従来から指摘されている生活習慣と学習行動の関連を示す証左であると考えてよいだろう。

一方、TV ゲームの使用時間については限られた時間において学習時間と競合するものであるため、負の関連が示されることは当然であるといえる。しかし、通塾の有無については時間について競合する（すなわち、塾に通うことにより自発的に学習するための可能時間は線形的に少なくなる）にもかかわらず、自発的な学習時間を増加させる効果がみられた。このことには、項目設定の意図には反するが、塾での宿題をおこなう時間やその他の予習・復讐などの時間が反映されているかもしれない。しかし、本来負に作用しても然るべき項目が最も大きな説明力を持ったことは、十分に考察に値する。佐柳（2009）の結果においても通塾は学業に対するコンピテンスをもたらしことが示唆されており、通塾については生徒・児童の学習意欲に対して肯定的な影響を与える可能性がある。ただし、学習塾に関してはもともと学習意欲の高い児童・生徒が通っている可能性や、家庭の経済的余裕や保護者の教育への関心が反映している可能性（荻谷・清水・志水・諸田，2002 参照）があり、因果関係の同定には継続的な調査が必要であると思われる。

## まとめと今後の展望

本研究の結果からは、児童・生徒の学習行動に生活習慣が関連していることが示された。やはり生活習慣をしっかりと整えることは、健康や意欲のみならず学習行動にも影響する重要な要因であると思われる。学習面からみても、家庭や学校における生活習慣の指導に力を入れる必要性が示唆されたといえよう。一方、通塾経験は本研究で用いたすべての変数の中でもっとも大きな説明力を示した。これについては、もともと学習意欲の高い児童・生徒が通っている可能性もあることから、学習塾に通い始める前後の学習行動の比較など、継時的な研究をおこなうことにより因果関係を明確にしていく必要があると思われる。

## 引用文献

- 荻谷剛彦・清水睦美・志水宏吉・諸田裕子（2002）. 「学力低下」の実態 岩波書店
- 黒石憲洋・高橋誠（2009）. 学校教育と塾産業の連携についての一研究：現状の分析と今後の展望 日本教育大学院大学紀要 教育総合研究，2，1-14.
- 文部科学省（2003）. 『完全学校週 5 日制の下での地域の教育力の充実に向けた実態・意識調査』
- 佐柳信男（2009）. 学習塾通いが小学生の勉強に対する動機づけにおよぼす影響. 国際基督教大学学報 I -A 教育研究，51，55-63.
- 結城忠・佐藤全・橋迫和幸（1987）. 学習塾：子ども・親・教師はどう見ているか ぎょうせい

## 参考 URL

農林水産省 HP めざましごはん (<http://www.maff.go.jp/j/soushoku/kakou/mezamasi.html>)

文部科学省 HP「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について

([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm))

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 HP

(<http://www.hayanehayaoki.jp/modules/content3/kyougikai/kyougikai1.html>)

「早寝早起き朝ごはん」コミュニティサイト HP (<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

国立教育政策研究所 HP 平成 20 年度全国学力・学習状況調査 調査結果について

(<http://www.nier.go.jp/08chousakekka/index.htm>)

独立行政法人日本スポーツ振興センターHP 平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査結果

([http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syokuji\\_h19/chosa\\_h19\\_life.html](http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syokuji_h19/chosa_h19_life.html))

NPO 法人 学習塾全国連合協議会東日本ブロック (<http://www.jzk-east.com/>)

---

## Research Paper

# Lifestyles and Learning Behaviors of Elementary and Junior High School Students

Kuroishi, Norihiro; Sayanagi, Nobuo; and Takahashi, Makoto

---

This survey investigated juvenile lifestyles and leaning behaviors. 1049 elementary and junior high school students were requested to respond to items, including the hour of rising and time for bed, habit of eating breakfast, number of close schoolmates, playtime of video games, days of attending cram schools, and average hours of autonomous study at home. Descriptive statistics indicated that the average student woke up before 7 am and went to bed before 11 pm, always had breakfast, and studied for about an hour and a half everyday. Gender differences were found in the hour of rising, number of schoolmates, and playtime of video games, while all items except playtime of video games differed according to their grades. It was implied that autonomous study was influenced by attendance at cram schools, playtime of video games, and the hour of rising and time for bed.

**Key words:** learning behaviors, lifestyles, cram schools (*juku*), elementary and junior high school students

---